

Für einen frischen Start in den Tag

## Hirsefrühstück mit fruchtigem Joghurt

2 Portionen

🕒 20 Min.

- 75 g Hirse
- 30 g gemischte Nüsse
- ½ Apfel
- 50 g Himbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 1 Pfirsich
- 200 g griechischer Joghurt

● Hirse in 250 ml Wasser in 10 Min. gar kochen, durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

● Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur unter Rühren rösten.

● Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden. Beeren zum Apfel geben. Pfirsich entkernen, ebenfalls würfeln und mit der Hirse unter das übrige Obst mischen.

● Joghurt unterrühren und mit Nüssen bestreuen.

**Variante** Statt Hirse können auch Hafer- oder Gerstenflocken eingesetzt werden.

**Tipp:** Dieses lang sättigende Frühstück kann in einem Schraubglas auch gut mitgenommen werden, sodass es mit ein paar zusätzlichen Nüssen ein vollständiges Mittagessen sein kann. Wenn Sie es morgens vorbereiten und tiefgekühlte Beeren verwenden, bleibt die Mahlzeit noch lange frisch und die Beeren sind zur Mittagszeit aufgetaut.

Geröstete Nüsse sind ein echtes Kraftfutter. Bereiten Sie sich eine etwas größere Menge zu, sodass Sie damit spontan einen Salat toppen können oder einfach einen gesunden Zwischensnack zur Hand haben.

### Nährwerte

395 kcal • 12 g E • 19 g F • 43 g KH • 8 g BST

